# オーブン 手動調理例

# ブラウニー (チョコ菓子)



#### 材料 (18cm×18cmのアルミ製型1個分)

	小麦粉(薄力粉)
A	ココア (パウダータイプ) 大きじ1½ (約9g)
•	······ 大さじ1½(約9g)
	【ベーキングバウダー 小さじ ⅓
砂糖	
バタ	— (室温にもどしておく) 60g
卵…	·····································
ブラ	ックチョコレート(粗<きざむ) 60g
B	【レーズン(粗くきざむ)40g 【くるみ(粗くきざむ)40g
•	【くるみ(粗<きざむ)······· 40g
アル	ミホイル、オーブンシート 各適量

#### 作りかた

①アルミホイルを 2枚重ねにして 18cm×18cm の正方形の型を



作り、底面にオーブンシートを敷く。

- とかす。
- ③ボウルにバターを入れクリーム状にな るまでハンドミキサーで練り、砂糖を 加えてよく混ぜる。
- ④卵を加えて混ぜ、②を加えてさらによ く混ぜる。
- ⑤❸を加えて混ぜ、▲を合わせ、ふるい 入れてよく混ぜる。
- ⑥(1)の型に流し入れ、表面を平らにする。 ⑦焼網に⑥をのせ、「オーブン」[160℃] で約12分焼き、型の前後を入れかえて、 さらに6~10分焼く。

### オーブン調理

# フライ温め



### 作りかた

①冷めた揚げもの(100~300g)を焼 網に並べ、オーブン 180℃ で10~ 13分様子を見ながらあたためる。

# 焼きプリン





#### \* 材料(直径7.5cm×高さ4cmのスフレ型6個分)

A	(牛乳 カップ1     砂糖 80g
卵(8	ときほぐす) 2個
バニ	ニラエッセンス 少々
	ラメルソース>
A	砂糖
U	<sub>水</sub> 大さじ2
水…	大さじ1

#### 作りかた

①カラメルソースを作る。

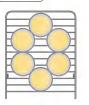
鍋にBの水と砂糖を入れ、「中火」~「弱 火」にしてあめ色になるまで煮詰めた ら火を止め、水を加えて手早く混ぜる。

②鍋に**A**を入れ**「弱火」**で人肌くらいに あたため、かき混ぜて砂糖をとかし、 卵を加えて裏ごししてからバニラエッ センスを加える。

②チョコレートは鍋に入れ「弱火」にして : ③薄くバターを塗った型に分け入れ、焼 網に並べ、(オーブン) 140℃)で25~

> 30分様子を見な がら加熱し、荒熱が とれたら冷蔵室で 冷やす。

④上に(1)のカラメル ソースをかける。



#### オーブン調理

# 野菜のグラタン





#### 材料(直径22cmの耐熱性焼き皿1皿分)

· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
かぽちゃ(ひとロ大に切る) 1/4個(約200g)
カリフラワー(小房に分ける) 小1株(約250g)
玉ねぎ(薄切り) 1/4個(約50g)

#### ベーコン(1cm巾に切る)・ 2枚分 <ホワイトソース>

	∫牛乳 カップ1
A	小麦粉(薄カ粉)······· 大さじ2(約18g)
	牛乳 カップ1   小麦粉(薄カ粉) 大さじ2(約18g)   バター 大さじ2(約24g)
	こしょう 各少々
ナチ	ュラルチーズ 50g
アル	ミホイル

#### 作りかた

①ホワイトソースを作る。

鍋に▲を入れて泡立て器でダマがな い程度にさっと混ぜる。

- ②「中火」にして混ぜながら煮て、沸とう したら「中火」~「弱火」にして4~5 分時々混ぜながらとろみがつくまで煮 て、軽く塩、こしょうをする。
- ③鍋に水を入れ「強火」~「ハイパワー」 でお湯をわかし、塩と酢を入れてカリフ ラワーをゆでる。
- ④鍋に水を入れ「強火」~「ハイパワー」 でお湯をわかし、かぼちゃをゆでる。
- ⑤②のホワイトソースの1/3量を焼き皿 に広げ、③、④をのせ、玉ねぎとベーコ ンを散らし、軽く塩、こしょうをする。
- ⑥残りのホワイトソースを全体にかけ、 チーズを散らす。
- ⑦焼き皿の底にアルミホイルを密着さ せてから焼網にのせて、

オーブン 220℃ で24~28分焼く。

#### オーブン調理

## 焼きおにぎり





#### 材料

- 3		
-		ぎり(1個·約80g)······ 4~6個
		∫しょうゆ 大さじ2
	A	みりん······ 大さじ1 ½
		「しょうゆ 大さじ2   みりん 大さじ1 ½  酒 大さじ ½
	サラ	, ダ油 ······ 少々

#### 作りかた

- ①焼網に薄くサラダ油をぬってからお にぎりを並べ、(オーブン)[240℃] で 14~16分白焼きにする。
- ②おにぎりの両面に**A**のタレをぬり、焼 網に並べ、「オーブン」(240℃) で6~ 10分様子を見ながら焼く。

# アップルパイ

#### 材料(直径23.5cmのパイ皿1枚分)

忟
g
固
<u> </u>

### 作りかた

- ①冷凍パイ生地は室温にもどしておく。
- ②1枚を26×26cmの正方形にのばし、 その上にパイ皿をふせて型よりひとま わり大きく切る。
- ③パイ皿の上にたるませるようにして広 げてのせ、ピッタリと敷いて、まわりの 生地は型の縁にそって切り落とす。
- ④底全体にフォークで穴をあけてから、汁 気をきったりんごのプリザーブをのせる。
- ⑤残りのパイ牛地2枚を重ねて20× 25cmくらいにのばし、縦11等分して ひも状の生地を作る。
- ⑥8本のひもを④の上に格子状にのせ、 縁につや出し用卵をぬり、残りの3本

.... カップ 1

ひとつまみ



せ、フォーク の背で筋をつ ⑦表面全体につ や出し用卵を

ぬる。 ⑧パイ皿の底に

ける。

アルミホイルを密着させてから焼網 にのせ、「オーブン | 210℃ | で約26分 焼く。

......

# -りんごのプリザーブ-

りんご3~4個(正味300~400g)は、 6~8つ割りにし、芯と皮を取って鍋 に入れ、砂糖(100~120g)をまぶ し、「弱火」にして、りんごが透き通 ってきたら「中火」にして水分をとば し、レモン汁(大さじ1)を入れ、汁 気がなくなるまで煮詰め、最後にざ るにあげて汁気をきり、シナモン(小 さじ1/4)を加える。

## オーブン調理

# パエリア

サフラン…

### 材料(2人分)

$oldsymbol{eta}$ $igl\lfloor$ 水 カップ $ar{\jmath}$	4
ムール貝 2~4イ	固
あさり(殻つき) 120	lg
えび(有頭) 2~4原	毣
いか	ر۱
ブラックオリーブ 4イ	
<b>B</b>	T
┗ しにんにく(みじん切り) 小1月	十
	T
トマト(湯むきし、種を取って1cmのザク切り) 1/2 d	T
白ワイン カップ $^1\!\!\!/$	4
スープ(固形スープ1/2個をとく) カップ	
塩、こしょう 各少/	
レモン	T
オリーブ油 大さじ	2
アルミホイル	量

#### 作りかた

①米は30分くらい前に洗い、平らなざる などに広げ、水気をきっておく。



- ②Aのサフランは水に約10分くらい浸し、 色と香りを出しておく。
- ③ムール貝とあさりは塩水につけて砂出 しをしてから、殻と殻をこすり合わせて よく洗う。
- ④えびは背わたを取る。 いかは内臓を抜 いてから皮をむき、1cmの輪切りにし、 足は食べやすい長さに切る。
- ⑤パエリア鍋にオリーブ油を『中火』~『強 火」で熱し、**日**を炒め、(3)、(4)を加えて サッと炒めて塩、こしょうをし、白ワイン をふる。
- ⑥⑤にアルミホイルでふたをして『弱火』 にして2分ほど蒸らし、貝の口が開いた ら、魚介だけ取り出す。
- ⑦⑥に**⑥**を加え、『中火』で炒め、①の 米を加えてすき通るまで炒め、②と スープを加え、⑥の取り出した魚介を 盛り、オリーブを散らしアルミホイ ルでふたをする。
- ⑧パエリア鍋の底にアルミホイルを 密着させてから焼網にのせ、 オーブン 260℃ で約30分蒸し煮に して火を止め、5~10分蒸らす。

60

# オーブン 手動調理例 (つづき)

# 鮭のホイル焼き

#### 材料(2個分)

生鮭(1切れ80~90gのもの)2切れ
大正えび 2尾
生しいたけ 2枚
玉ねぎ(薄切り)
レモン(薄切り) 2枚
バター 大さじ 1
塩、こしょう、レモン汁 各少々
アルミホイル

①生鮭は軽く塩、こしょうをし、レモン汁をふりかけてしばらくおく。 ②大正えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。

③25cm×25cmの大きさに切ったアルミホイル2枚にバター(分量外)をぬる。

④(3)に玉ねぎを等分にのせ、(1)·(2)と生 しいたけをそれぞれのせ、塩、こしょう をしてレモン汁をふり、上にレモンをの せバターを散らしてアルミホイルの口 を閉じる。

⑤焼網の上にのせ オーブン 280℃ で約23~27分焼く。

250k



# 焼きりんご

#### 材料(りんご2個分) (直径22cmの耐熱性焼き皿)

りんこ(紅玉、ふじなど)	21回
バター	10g
グラニュー糖	10g
シナモンシュガー	直量
ミントお好る	みで

#### 作りかた

①りんごはよく洗って横半分に切り、芯を 抜く。

②芯を抜いたところに、バターとグラニュー糖をそれぞれ2.5g(10g の1/4) ずつ入れる。

③りんごが重ならないように、焼き皿に並べる。(写真参照) ④オーブンの焼網の中央にのせ、オーブン 180℃ で約30分焼き上げる。 ⑤焼き上がったら、お好みで、シナモンシュガーをふりかけ、ミントを飾る。

☆焼き色は、りんごの種類や大きさなど によって変わります。お好みに合わせ て、追加焼きなどで調節してください ☆りんごに含まれるペクチンなどの食 物繊維が加熱により小さい分子とな るため、吸収率が高まります。

☆皮には強い高酸化作用があり老化を 防止してくれるりんごポリフェノー ルが果肉の4倍も含みます。



## さんまのみりん干しいかのみそ漬け焼き





#### 材料

さんまのみりん干し(生干し)	· 2枚
大根おろし	適量

#### 作りかた

①仕上がり「強」で6~10分焼く。





#### 材料

いかのみそ漬け	1枚

#### 作りかた

①仕上がり「強」で14~16分焼く。

## ひものいろいろ



☆尾は、加熱中に反っ てヒーターに付き、 煙の出る原因にな るので、あらかじめ 切り取ってから焼 くとよいでしょう。

#### 材料

ひもの(100~120gのもの) ······ 2~4枚 作りかた

①焼網にひものをのせ、仕上がり「強」 で8~14分焼く。

#### こんな魚のときは

#### 厚みのある魚は

厚さは4cm以下にしてください。



# 加熱すると反るものは

いかなどは切り目を入れ、大きなものは切り分けま す。あなごなどは竹串を通します。







## 川魚は

塩を多めにふると焼きあがりが きれいになります。



# 保証とアフターサービス 必ずお読みください

#### ■保証書(別添)

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入 をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、 内容をよくお読みのあと、大切に保存してください。

●保証期間はお買い上げ日から1年です。 ※ただし、消耗部品は保証期間内でも有料とさせて いただきます。

## ■補修用性能部品の保有期間

当社はこの IIH クッキングヒーターの補修用性能部品 を、製造打ち切り後6年保有しています。

●補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するた めに必要な部品です。

### ■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げ の販売店または「ご相談窓口」にお問い合わせください。

### ■修理料金の仕組み

修理料金=技術料+部品代+出張料

技 術 料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検なるの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
-------	--

部品代

修理に使用した部品代金です。その他修理に付 帯する部材等を含む場合もあります。

製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用 です。別途駐車料金をいただく場合があります

#### ■修理を依頼されるときは 出張修理

「故障かなと思ったら | → P.42~49 に従って調べて いただき、なお異常のあるときはご使用を中止し、専 用ブレーカーを切り、お買い上げの販売店に修理をご 依頼ください。

#### ●保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。 保証書の規定に従って、販売店が修理させていただ

#### 【ご連絡していただきたい内容】

日立 III クッキングヒーター		
年 月 日		
け具体的に		
印等も併せてお知らせください		

#### ●保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合は、ご希望により修理さ せていただきます。

## ■ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービス が受けられない場合は、前もって販売店にご相談くだ さい。

# 「ご相談窓口」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

# 日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は エコーセンターへ

> TEL 0120-3121-68 FAX 0120-3121-87

(受付時間)9:00~19:00(365日) 携帯電話、PHSからもご利用できます。 商品情報やお取り扱いについてのご相談は お客様相談センターへ

TEL 0120-3121-11 FAX 0120-3121-34

(受付時間)9:00~17:30(月~土)、9:00~17:00(日・祝日) 年末年始は休ませていただきます。 携帯電話、PHSからもご利用できます。

- ●「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- ●お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録(録音など)させていただくことが あります。
- ●ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- ●修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

B9(HP)

仕様					
型    式		式	HT-C8WFS/HT-C8WS	HT-C8FS/HT-C8S/HT-C8	
電源			源	単相200V(50	O-60Hz共用)
				5.8kW·4.8kV	Nと切り替え式
	右IH	ヒータ	-	3.0kW(100W相当~3.0l	kW 12段階火力調節)※
消	左   H ヒ ー タ ー		_	3.0kW(100W相当~3.0kW 12段階火力調節) ※	
費電			-	1.2kW(300W相当~1.2kW 3段階火力調節)	
力	オ -	ー ブ ン 自動調理1.2kW (魚焼き手動調理: 600W相当、930W相当、1.2kWの3段階火力調節)			
,,	触媒用加熱ヒーター		_	300W	
	待機時消費電力		力	0.05W以下(電	源「切」の状態)
	コ ー ド の 長 さ 3.5mm² 3芯 キャブタイヤケーブル 0.7m		タイヤケーブル 0.7m		
差	込	プ ラ	グ	250V-30A(接地極つき)	
大	きさ	本	体	幅749 奥行559 高さ231.5 (mm)	幅599 奥行559 高さ231.5 (mm)
		オ ー ブ	ン	幅280 奥行360	高さ124 (mm)
質		量(重	(さ	約23.0kg	約21.5kg

- ●HT-C8WFS/HT-C8FSはレンジフードファン連動システム付です。
- ※消費電力は、鉄ホーロー鍋を使った場合です。

#### 【総消費電力の切り替えについて】

本製品は、工場出荷時総消費電力を5.8kWに設定してありますが、 4.8kWに切り替えることもできます。アンペア ブレーカーの容量不足の場合などで、ご使用上不便があるときに選べます。詳細は、お買い上げの販売店へお問い合わせ ください。

## 愛情点検



## ★長年ご使用のIH クッキングヒーターの点検を!

●IIH クッキングヒーターの補修用性能部品の 保有期間は、製造打ち切り後6年です。

- で使用の際 とはありませ
- ●スイッチを入れてもヒーターが作動しな いときがある。
- このようなこ
  ●焦げくさいにおいがしたり、運転中に異 常な音がする。
  - ●ビリビリと電気を感じる。
  - ●その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、専用 ブレーカーを切り、お買い上 げの販売店にご連絡ください。 点検・修理についての費用な ど詳しいことは、販売店にご 相談ください。

## 〇日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋 2-15-12 電話 (03)3502-2111

2-H7393-2A